



1

Krafttraining als Ergänzung zum Laufen

Wähle ein Krafttraining, statt eines Kraftausdauertrainings

Nutze 3 – 6 Sätze, zu je 5 – 15 Wdh. mit Vmax von 60% - 80%

2

Wähle passende Übungen

Am besten eignen sich Übungen wie “loaded squats”, Ausfallschritte mit Gewicht, Fersenheben mit Gewicht auf einem Stepper und wechselseitiges Treppensteigen mit Gewicht (Step-ups).

3

Wähle den richtigen Zeitrahmen

Zwischen Lafeinheiten und Kräfteinheiten sollten mindestens 3 Stunden liegen. Besser noch Du trainierst an unterschiedlichen Tagen.

4

Wähle einen Coach

Lasse Dich bei der Durchführung des Workout am Anfang und dann von Zeit zu Zeit immer wieder von einem Profi beraten.

schmerzfreibox.de